



Grip op je gedachten

Vervolg op Grip op je emoties; aan de slag met helpende gedachten

Ben je klaar voor de volgende stap in het omgaan met je emoties?
De training *Grip op je gedachten* is het vervolg op *Grip op je emoties*.

Tijdens deze training ontdek je welke niet-helpende gedachten je tegenhouden en leer je deze uit te dagen en te vervangen door helpende, positieve denkpatronen.

Deze training helpt je om gezonder te denken en beter om te gaan met emoties, wat een positief effect kan hebben op hoe je je voelt.

Wat leer je?

In deze training

- Herken je automatische, niet-helpende gedachten die invloed hebben op je emoties.
- Leer je stap voor stap hoe je deze gedachten kunt uitdagen.
- Ontwikkel je helpende en constructieve gedachten die beter aansluiten bij de situatie en jouw welzijn.

Neem de tijd

Het ombuigen van niet-helpende gedachten kost tijd en oefening. Oefen na de training *Grip op je emoties* met het *pannenmodel* voordat je met deze vervolgtraining start.

Een naaste betrekken

Tijdens de laatste bijeenkomst kun je een naaste, zoals een partner, familielid of goede vriend, uitnodigen. Deze bijeenkomst is bedoeld om de communicatie en wederzijds begrip te versterken. Er worden geen persoonlijke situaties besproken; de sessie is vooral informatief.

Samenkomst:	1 x per week
Duur bijeenkomst:	2 uur
Aantal bijeenkomsten:	6
Materialen:	Je krijgt een werkboek.

Klaar om te beginnen?

Overleg met je behandelaar of deze training geschikt voor jou is. Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

Grip op je gedachten is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl